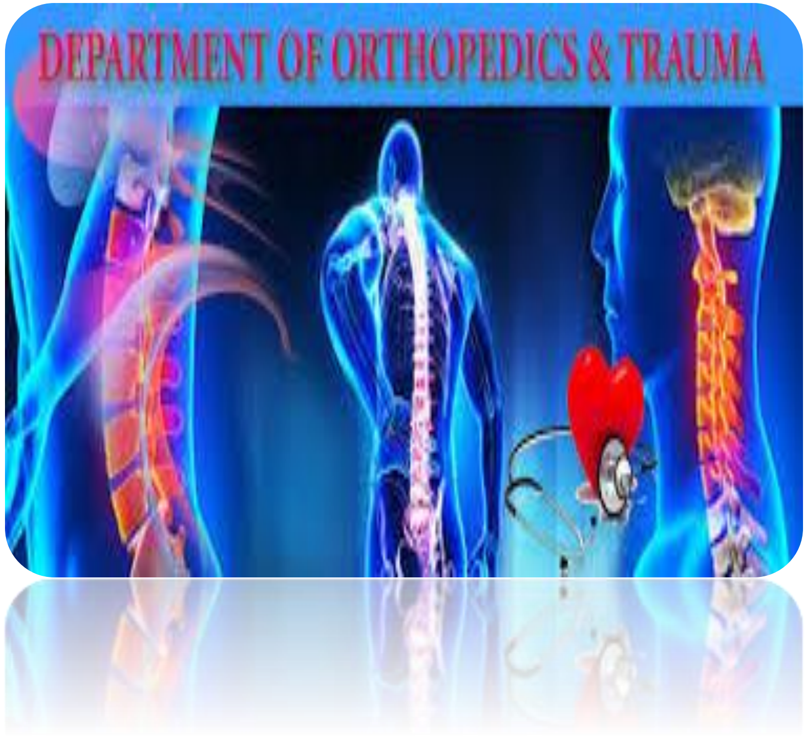
WELCOME TO
MANMESH INDUSTRIES PVT. LTD.

KNOWLEDGE FOR
ORTHO CARE CAPSULE

हड्डियों की सेहत के लिए वरदान हैं

हड्डियों में दर्द की समस्या का सामना बुजुर्गों समेत अब यंग लोगों को भी करना पड़ता है. हड्डियों के लिए कैल्शियम काफी जरूरी माना जाता है. शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर हड्डियां कमजोर होने लगती है. जरूरी है कि आप डाइट में ऐसी चीजों को शामिल करें जिससे आपको आगे चलकर हड्डियों और जोड़ों में दर्द की समस्या का सामना ना करना पड़ें.

हड्डियों की सेहत का ख्याल कम उम्र से रखेंगे, तो बढ़ती उम्र में हड्डी से संबंधित कई रोगों जैसे गठिया, ऑस्टियोपोरोसिस, बोन फ्रैक्चर आदि से बचाव हो सकता है. हड्डियों को मजबूत रखने के कई फायदे होते हैं, जैसे आपका बॉडी पोस्चर सही रहता है, आप सीधे खड़े हो पाते हैं, चल-फिर सकते हैं. कैल्शियम की कमी होने पर हड्डियों में दर्द (Joint Pain) और हड्डियों के टूटने का खतरा (Bone Damage) बढ़ जाता है. अगर आप हड्डियों को मजबूत बनाना चाहते हैं तो डाइट में कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर चीजें जरूर शामिल करें.



मजबूत हड्डियों के लिए केवल दूध-दही ही नहीं, बल्कि कुछ खास प्रकार की जड़ी-बूटियों का भी सेवन करना चाहिए। इन हर्ब्स में कैल्शियम और सिलिकॉन जैसे आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हड्डियों को ताकत प्रदान करते हैं।

हमारी हड्डियां हमें फिट रखने और स्वस्थ जीवन जीने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। हड्डियों के सपोर्ट के बिना हमें रोजमर्रा के काम करने में बहुत परेशानी होती है। हड्डियां शरीर के संरचना के लिए भी जिम्मेदार होती हैं। यही कारण है कि हमें अपनी हड्डियों को हेल्दी रखना चाहिए और इनकी देखभाल करनी चाहिए।

एक रोग ऑस्टियोपोरोसिस है। ऑस्टियोपोरोसिस हड्डी से संबधित एक रोग है। इस रोग में हड्डियों में फ़्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए जरूरी है कि आप रोजाना कैल्शियम और विटामिन-डी युक्त चीज़ों का सेवन करें। इनकी कमी से हड्डियों कमजोर हो जाती हैं। हड्डियों के कमजोर होने से शरीर में अकड़न और जकड़न महसूस होता है।

हड्डियों को मजबूत बनाने के उपाय (Food for Bones Health)

1- अपने आहार में ड्राई फ्रूट्स जैसे काजू, बादाम, अखरोट और किशमिश शामिल करें. इनमें कैल्शियम,पोटैशियम काफी पाया जाता है. 2- कैल्शियम के लिए आप खाने में गुड़ जरूर शामिल करें. गुड़ खाने से शरीर को कैल्शियम आयरन दोनों मिलते हैं.

3- खट्टे फलों में विटामिन सी, विटामिन डी और कैल्शियम काफी होता है. हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए अपनी डाइट में संतरा और दूसरे खट्टे फल शामिल करें.

4- अंडा में सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं. रोज एक अंडा खाने से आपकी बोन हेल्थ भी अच्छी रहती है. अंडा में प्रोटीन, विटामिन डी और कैल्शियम भी पाया जाता है.

5- हड्डियों को ताकतवर बनाने के लिए हरी सब्जियां जरूरी खाएं. बीन्स को सब्जियों में जरूर शामिल करें, इसमें विटामिन ए, सी, और के, और फोलिक एसिड भी होता है.

6- हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में मशरूम भी शामिल करें. मशरुम में कैल्शियम, विटामिन डी, विटामिन बी12 और दूसरे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो आपको हेल्दी रखते हैं.

7- खाने में डेयरी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल जरूर करें. आप रोज दूध पीएं, दही खाएं और पनीर भी डाइट में शामिल करें. रोज दूध पीने से हड्डियां मजबूत बनती हैं.

रास्ना' औषधि:- में ढेर सारे आयुर्वेदिक गुण होते हैं। रास्ना औषधि से अर्थराइटिस का दर्द भी दूर होता है और ये कब्ज की समस्या दूर करने में भी फायदेमंद मानी जाती है। रास्ना से योनि में होने वाले दर्द, कमर के दर्द, किडनी की समस्या दूर होती है।सर्दी-जुखाम, बुखार, दर्द की समस्याओं से बच सकते हैं।

अरंडी:- इस कैप्सूल से हड्डियों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने के साथ मांसपेशियों में ऐंठन, दर्द, तनाव को भी दूर किया जाता है। इसके अलावा यह स्किन में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को भी कम करने में मदद करता है। अरंडी के कैप्सूल से जोड़ों का दर्द कम होता है और सूजन की भी परेशानी कम होती है।

आयुर्वेदिक औषधि बाला

बाला:- हड्डियों की मजबूती, मसल्स और जोड़ों की मजबूती, वीर्य बढ़ाने, मूत्राशय में जलन को ठीक करने तथा हृदय संबंधी बीमारियों को ठीक करने में मदद करता है। बाला का मतलब होता है ताकत। इसके जरिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा और ताकत प्राप्त होती है।

निर्गुण्डी:- कई ऐसी जड़ी-बूटियां हैं, जिनके गुणों से हम अनजान हैं। उन्हीं में से एक है निर्गुण्डी। इसका इस्तेमाल सालों से औषधि के रूप में शारीरिक समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता है। इसमें कई सारे बायोएक्टिव कंपाउंड होते हैं, जो एंटी इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सिडेंट, एंटी डायबिटिक, एंटी कैंसर, एंटी माइक्रोबियल प्रभाव दिखाते हैं। ये सभी मिलकर व्यक्ति को सेहतमंद रखने और बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं

दशमूल:- इसका उपयोग शरीर की मजबूती के लिए किया जाता है. ये हमारे शरीर के मानसिक और शारीरिक मजबूती के लिए काफी उपयोगी है. यह शारीरिक रूप से कमजोर लोगों के लिए ये एक अच्छा विकल्प होता है.

शल्लकी:- का अपयोग गठिया के रोग में किया जाता है। इस रोग में जोड़ों की सूजन से राहत पाने के लिए शल्लकी की 1-2 गोलियां पानी के साथ ले सकते हैं। यह अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण के कारण सूजन वाले जोड़ों में को आराम पहुंचाने के साथ साथ जकड़न को भी कम करता है सूजन-रोधी और गठिया-रोधी गतिविधि होती है। इसमें एंटीसेप्टिक और कसैले गुण होते हैं जो पेचिश, बवासीर, दस्त, अल्सर, त्वचा रोग, ट्यूमर और जननांग संबंधी विकारों के प्रबंधन में फायदेमंद हो सकते हैं।

शिग्रु (मोरिंगा):- उम्र के साथ पोषक तत्वों को ग्रहण करने की शरीर की क्षमता घटती जाती है। औसतन, मांसपेशियों का द्रव्यमान और कुल अस्थि घनत्व 30 वर्ष की आयु के आसपास चरम पर होता है और 30 के बाद कम होना शुरू होता है। शिग्रु (मोरिंगा) में कैल्शियम और फॉस्फोरस होता है, जो हड्डियों को मजबूत और स्वस्थ रखता है। शरीर में हड्डियों और जोड़ों को वात का स्थान माना जाता है। जोड़ों में दर्द मुख्य रूप से वात असंतुलन के कारण होता है। शिग्रु जोड़ों के दर्द को कम करता है।

Shigru (Moringa):- The body's ability to absorb nutrients decreases with age. On average, muscle mass and total bone density peak around age 30 and begin to decline after 30. Shigru (moringa) contains calcium and phosphorus, which keep bones strong and healthy. Bones and joints in the body are considered to be the seat of Vata. Joint pain is mainly due to Vata imbalance. Shigru reduces joint pain.

ओर्थो केयर CAPSULE :-100% SAFE हडियों को स्वस्थ रखता है, हडियों को मजबूत करता है| शरीर के सभी प्रकार के दर्द को खतम करता है| सभी उम्र के MAN और WOMAN के लिए सहायक है। जोडों की गतिशिलता और लचीलेपन में सुधार करता है। मांसपेशियों के दर्द से राहत चोट या मांसपेशियों के आघात से राहत सूजन कम करे, यूरिक एसिड की मात्रा को कम करता है जोडों में यूरिक एसिड के संचय को रोकता है, रात में होने वाले जोडों के दर्द को कम करता है और सुबह होने वाली अकडन को भी कम करता है।

ORTHO CARE CAPSULE :-100% SAFE KEEPS BONES HEALTHY, STRENGTHENS BONES. ELIMINATES ALL TYPES OF PAIN IN THE BODY. HELPFUL FOR MAN AND WOMAN OF ALL AGES. IMPROVES MOBILITY AND FLEXIBILITY OF JOINTS. RELIEVES MUSCLE PAIN RELIEVES INJURY OR MUSCLE TRAUMA REDUCES INFLAMMATION LOWERS URIC ACID LEVELS PREVENTS ACCUMULATION OF URIC ACID IN JOINTS REDUCES JOINT PAIN THAT OCCURS AT NIGHT AND MORNING STIFFNESS ALSO REDUCES......

प्राकृतिक जड़ी बूटियों से बनी ऑर्थो केयर CAPSULE उपयोग के फायदे।

हड्डियों व जोड़ों के दर्दो में अति लाभदायक

1. घुटने के दर्दो में लाभ व डैमेज कार्टिलेज को ठीक करता है 2. पीठ दर्द व कमर दर्द में फायदा 3. माशपेशियों में मोच व दर्द में लाभ 4. मसल्स स्टिफनेस व सूजन को कम करने में फायदा 5. रूमेटाइड गठिया में राहत 6.ऑस्टियोआर्थराइटिस में फायदा 7.जोड़ो में दर्द और अकड़न का बनना 8.घुटनों में सूजन ओर जोड़ो की त्वचा का लाल होना 9.चलने फिरने में तकलीफ होना 10. बैठकर दोबारा उठने में परेशानी होना 11. कंधो ओर कुल्हों में दर्द रहना आदि।

BENEFITS OF USING ORTHO MADE FROM NATURAL HERBS.

1. Very beneficial in bone and joint pain. 2, Beneficial in knee pain & heals damaged cartilage. 3. Beneficial in back pain & waist pain. 4. Benefits in muscle sprain & pain. 5. Benefits in reducing muscle stiffness and swelling Relief in Rheumatoid Arthritis 6, Benefits in Osteoarthritis 7. Joint pain and stiffness 8. Swelling of the knee and redness of the skin of the joint 9. Difficulty in walking 10. Having trouble getting back up from sitting 11. Pain in shoulders & hips etc.

WE APPRECIATE YOU GIVE US YOU'R IMPORTANT TIME

WE HOPE YOU LIKE INFORMATION

MANMEESH INDUSTRIES PVT.LTD.

WWW.MANMESHIND.COM
MANMESH47@GMAIL.COM